

32ページ付録
内藤雄士の
真っすぐ飛ばす
ドライバー

パ・ゴルフ

6/19
2012 vol.22
380YEN

石川遼
米シード権を懸けた
戦いを追う

今週、女子メジャー第2戦
いくぞ宮里藍！

忘れていたぞ
バンカーの基本

ミート率がぐんぐんアップ
馬場ゆかり流
アイアンショット

短期連載・ゴルフ界の“今”を読む②
川村昌弘と藤本佳則は
ツアーを活性化できるか

肝は右手首の角度キープ

雨ゴルフの 超実戦克服術

デザイン、カラーが自由自在
マイオリジナルギアが大人気

イタタタタ……！
プロの失格事件簿

とことん
ゴルフ上達月間



右手首の角度キープが絶対条件

苦手意識をなくす 雨ゴルフの手引

雨の日でも
うまく打つコツが
あるんです!

レインウエアだと体が回りにくいし、濡れた球はスピンのかかりにくく、ランも出ない……。雨の日、普段と同じようにプレーしていたら、スコアを崩すのは当然。今回は、雨天時にゴルフファーが陥りやすい落とし穴を回避して、普段どおりのパフォーマンスを発揮するためのコツを伝授します。

晴れの日

晴れの日
はしっかり捻転
できるけど
……



小暮 博則 (こくれ・ひろのり)

1972年11月27日生まれ、埼玉県出身。PFGA赤坂ゴルフスタジオ代表(<http://pfga.co.jp>)。赤坂(東京都)と所沢(埼玉県)でのレッスン活動とジュニア育成応援基金のためのメルマガを展開している。

構成・メディアロード、岡田洋介
イラスト・宮古哲
取材協力・久邇カントリークラブ(埼玉県)



雨ゴルフの 手引

メンタル編

心理的落とし穴にハマらず 雨の日の“いいこと”を考えよう

雨天時はスコアを崩しやすい。それは技術的な問題だけでなく、ゴルファーの心理的な問題が大きいようだ。まずは、雨によるメンタルへの影響と、その対策を考えてみよう。

雨の日の動きの鈍さは
プラス思考になれば
解決できる

私たち人間を含めて、動物は水に濡れると動きが鈍くなります。したがって「雨の日は外に出たくない」「雨に濡れたくない」という気持ちが生じるのは当然のことなのです。さらに雨の日のラウンドとなれば、レインウェアは煩わしいし、グリップは滑るし、球は飛ばないし……。気分が乗らないままプレーしてもスコアはよくなりません。沈みがちな心理状態をいかにプラス方向に持っていきけるかが、雨の日に結果を出す秘訣です。「雨なら気温が下がるから、涼しくプレーできる」「雨ならグリーンで球を止めやすくなるからパーオン率が上がる」など、雨の日のメリットをいろいろと考えて、プレーに臨みましょう。

ココが
落とし穴!

「プレーしたくない」という マイナス心理からスタートしやすい

朝から雨が降っていたら、大半の人は「中止にしようか」と悩むはず。その時点ですでにプレーに対して後ろ向きになっているわけです。このマイナス心理をプラス方向に転じるためには、自分から積極的に気分を盛り上げていかなければなりません。



ココが
落とし穴!

「濡れたくない」という心理で 打ち急ぎになりやすい

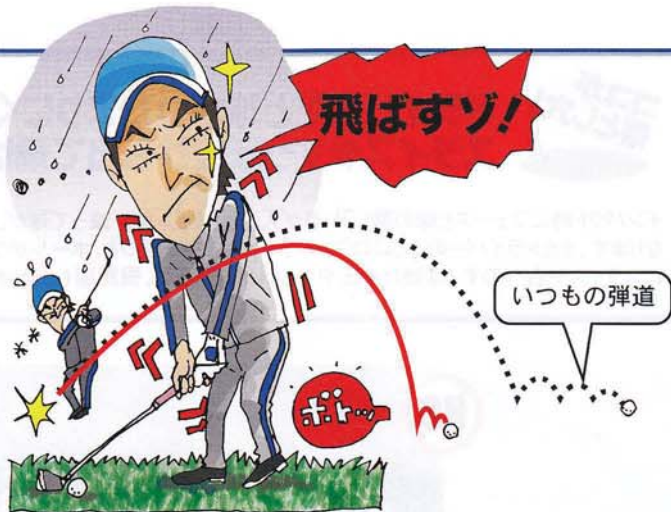
どんなに雨脚が強まっても、自分の順番になったら打たなければなりません。襟や足元から水が染み込み、グリップはどんどん濡れていきます。「濡れたくない」という心理でどうしても打ち急ぎになりがちです。普段どおりのルーティンで構えるように心がけましょう。



ココが
落とし穴!

いつもの飛距離が 出ないのでリキみやすい

レインウエアで体が回りにくく、水滴でスピン量が減って球が上がらず、濡れた地面はランが出ない。飛ばない条件がこれだけそろっているのに、いつもどおり飛ばそうとするのが間違い。無駄な力が入って誤動作を招いてしまいます。



前半
44



後半
60

ココが
落とし穴!

ラウンド後半に集中力が 低下してスコアを崩しやすい

レインウエアを着て傘を持ち、ぬかるんだコースを歩くわけですから、雨の日は普段以上に体力の消耗が激しくなります。ラウンド後半は疲労や集中力の低下で思わぬミスをしやすく、スコアを大きく崩しがちです。



こう考えれば雨の日のラウンドが楽しくなるゾ

グリーンが止まりやすいので
パーオン率が上がる!

気温が下がるので
涼しくプレーできる!

グリーンが
重くなるので
パットを強めに
狙っていける!

雨なら

キャンセルが
増えるから
待ち時間が
少なくなる!

他の人がスコアを崩しやすいので
一人勝ちするチャンス!

雨の日のラウンドでは ポジティブ思考でいこう!



ココが
落とし穴!

ドライバーだと球がつかまりにくく スライスやすっぱ抜けも出て飛ばない

インパクト時にフェースと球の間に水滴が入ると、スピン量が減って球が上がらなくなり。またドライバーのようにロフトの小さなクラブで打つと、ボールがつかまらずにスライスや右へのすっぱ抜けが出やすくなります。当然、飛距離も出ません。



雨ゴルフの
手引

ティショット編

NG



レインウエアを着ると 肩の回転が悪くなって カット軌道になりやすい

レインウエアが肩のスムーズな回転を妨げてトップが浅くなってしまったため、クラブが外から下りてカット打ちになりやすい

雨の日は
コレ!

肩のストレッチを 小まめに行う

ラウンド前やラウンド途中、小まめに肩のストレッチを行おう。右手の甲で左手を押すようにしてトップの形をつくれれば、トップが浅くなるミスを防げる



雨の日は飛距離を欲張るべからず。ボールは飛ばなくて当然なのだから、2打目を少しでもいいライから打てるように、コントロール重視の考え方でティショットに臨むべし。

右手首の角度を保って 右方向へ曲げるミスをなくす

球がつかまらないぶん 右OBのホールは 特に注意が必要

最近のドライバーは直進性に優れた構造になっていますが、雨の日は球が滑って右方向に飛び出すミスが出がちです。また、レインウエアを着ると肩の回転が浅くなるため、スイングがカット軌道になってスライスしやすくなります。雨の日の右OBのホールは普段以上に警戒して臨む必要があります。

ティショットを打つ前は必ず素振りをして、トップでクラブが正しく上がっているかどうかをチェックしましょう。腕が曲がると肩の入りが浅くなるので、しっかりと伸ばしてバックスイングを行います。

また、ダウンスイングで手首のコックが早くほどけると、体の右サイドが前に出て、クラブがカット軌道で鋭角に入ってスライスしやすくなります。ダウンスイングでは右肩、右腰が前に出ないように注意しながら、右手首の角度を保ってクラブを振り下ろすようにしてください。そうすればヘッドがインサイドから下りてくるようになり、濡れた球でもしっかりとつかまえて打てるようになります。



雨の日は
コレ!

トップ位置の目視確認で 打ち急ぎを防ぐ

素振りのときにトップで止めて、手が正しい位置に上がっているかをチェックする。この目視確認を小まめに行って捻転不足や打ち急ぎのミスを防ごう

雨の日の Tactics

球をつかまえやすい 3番ウッドを 多用しよう

雨の日は球が上がりにくく、ランも少ないので、ドライバーと3番ウッドの飛距離差は小さくなります。むしろ3番ウッドのほうが雨の日でも球をつかまえてコントロールすることが容易です。1打目で濡れたラフに入ってしまったら、2打目は短いクラブしか持てません。2打目にフェアウエーから打つことを最優先して3番ウッドを選択しましょう。



右手首の 角度を保ったまま インサイドから クラブを下ろす

手首のコックが早くほどけるとクラブが上から入って球がスリップしやすい。右手首の角度をキープしたまま、インサイドインの軌道で緩やかな入射角でヘッドを下ろしてくれば、インパクトで球が滑らずにしっかりとらえることができる





雨ゴルフの 手引

セカンドショット編



スピニング量が落ちて高さが出ないので グリーンに届かないミスをしやすい

雨の日のアイアンショットで多いのはショートするミスです。水滴でスピニング量が落ちて本来のショットの高さが出ないため、1番手近く飛距離が落ちてしまいます。また、わずかなダフリでもソールが滑らずザックリしてしまうこともショートする要因です。

大きな番手を選び、コンパクトな スイングでショートを防ぐ

雨で芝が濡れて地面が軟らかくなると、わずかなダフリが飛距離ロスにつながる。雨の日はクラブ選択や打ち方を工夫して、大幅な飛距離ロスを防ごう。



NG

無理に上げようとすると 右に体重が残って飛ばない

手ですくって球を上げようとするのはNG。右足に体重が残って飛距離が大きく落ちる



NG

ダフリを嫌がって 球を極端に右に 置くと左へ曲げる

ボールを右に置いて上から打ち込もうとすると、コックが早くほどけてカット打ちになったり、フェースがかぶって左に曲げやすくなる

雨の日は普段より1番手大きなクラブを半インチ短く持って、コンパクトなスイングを心がけましょう。また、雨で軟らかくなった地面は、わずかなダフリが大きな飛距離ロスにつながります。しかし、ダフリたくないので球を極端に右に置いて上から打ち込むというアイデアには賛成できません。クラブを鋭角に入れようとするコックのほどきが早まったり、フェースがかぶって左に曲げるミスが出やすいからです。ダウンスイングで右手首の角度を保ったまま、インサイドから緩やかな角度でクラブを入れるようにした

ショートしやすい 雨の日には 打ち方に工夫が必要

雨の日はショートしやすく、いつもなら楽に越えるハザード(グリーン手前の池やガードバンカー)が要注意になってきます。

ほうが、ボールをつかまえて高く上げやすくなります。また、残り距離が160ヤード以上あるなら、球を上げやすいユーティリティやフェアウェイウッドを積極的に使います。

雨の日は コレ!

1番手大きな クラブを 半インチ 短く持つ

雨の日は飛距離が落ちることを前提に1番手大きなクラブを選択。グリップを半インチ短く持てばクリーンヒットしやすい





**ボール位置は
通常より半分分右**

ユーティリティーで飛距離を抑えて打つ場合は、グリップを1インチ短く持ってボールを通常より半分分右に置いて構える

**UTに持ち替えたら
1インチ短く持って
コンパクトスイング**

トップの位置は通常の8割、フィニッシュもコンパクトに。この場合も右手首の角度をキープしてシャロー(緩やかな入射角)に打つ意識が必要だ



雨の日は
コレ!

**残り160ヤード
以上あるなら
アイアンより
UTがオススメ**

雨の日は球が滑りやすく、スピニング量が落ちる。その点、重心深度が深くて球をつかまえやすいユーティリティーなら、雨の日のデメリットをクラブ性能で補うことができる。残り距離が160ヤード以上あるなら迷わずユーティリティーを持とう



雨の日の

Tactics

**ラフからのショットは
左足の蹴りで飛距離ロスを抑える**

ラフからのショットはクラブの抜けをよくするためにフェースを開いて構える、というのは晴れた日と同様です。濡れた芝はさらに抵抗が増すので、もうひと工夫加えましょう。打つときに左足に体重移動したら、その左足で地面を蹴るように左サイドを立ち上げて高い姿勢でフィニッシュします。



**左足で地面を蹴って
ボールの高さを出す**

手を使って球を上げようとするのはダメ。左足重心で地面を蹴ることによってヘッド軌道をアッパーにする





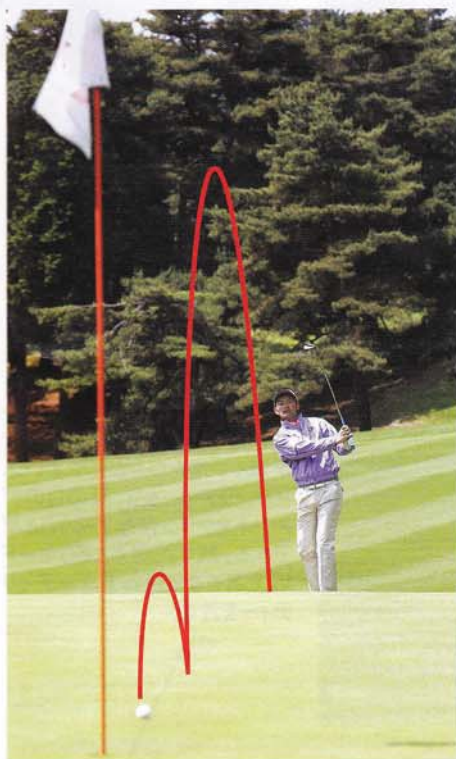
雨ゴルフの 手引

アプローチ編

ココが
落とし穴!

ピンが高い位置に切つてあるので 寄せきれずにショートしやすい

グリーン上は雨量によって速さが変わってくるので、球の転がりが予測しにくいもの。しかも、雨の日はピンが高い位置に切つてあることが多く、手前から堅実に転がそうとすると寄せきれずにショートする危険があります。



手前から転がし 寄せようとする 雨水で転がりにくい

上り傾斜で、しかもグリーンは雨で転がりが遅くなっているため、転がりを計算してピッタリと寄せるのは難しい



雨の日は
コレ!

キャリー8割の ピッチショットで ピン近くまで運ぶ

グリーンは転がりが読めないときは、キャリーでピンの近くまで運んだほうがいい。キャリーとランを8対2の割合で落とし場所を決めて狙ってみよう

ただし、ベアグラウンドやぬかるんでいる悪いライの場合は、バンスが出っ張っているサンドウエッジは難しくなりますから、ピッチングウエッジなどのダフリにくいクラブでグリーンに乗せることを第一に考えたいほうがいいでしょう。

一定のスピン量、一定の高さでグリーン面にボールを軟着陸させたいときは、ここでもトップでつくった右手首の角度を変えずに打つのがコツです。多少大きめでもグリーンが軟らかくなっているので、すぐ止まります。オーバーを怖がらず、積極的にピンを攻めていきましょう。

水滴の影響でバックスピンはかかりにくいので、サンドウエッジで柔らかくボールを上げて止めるようにしましょう。

球がどれくらい転がるか予測しづらい雨の日は、ピンの近くまでキャリーで運ぶピッチショットがオススメです。

雨の日はグリーンが重くなるので、多少強めに入っても大きくオーバーする危険は少ない。グリーン周りからのアプローチでは、積極的にピンを狙って攻めていこう。

ランニングアプローチより ピッチショットがオススメ

雨の日は ピンが奥めの グリーンが多い

一日中雨が降り続くことが予想される日は、水がたまりにくいグリーンの高い場所にカップが切られることが多くなります。上り傾斜で、しかもグリーンは重くなっています。



球を右に置いて上から打ち込むと ヘッドが跳ねてミスしやすい

上から打ち込むとインパクトが強くなりすぎて飛びすぎたり、逆にスピニングが強くかかって手前で止まったりして距離感が安定しない

トップでつくった右手首の角度を 変えずにインパクトする

ボール位置は真ん中。トップでつくった右手首の角度を保つ意識で打てば、クラブの入射角が緩やかになってスピニング量が安定し、柔らかく上がる球になる



雨の日の Tactics

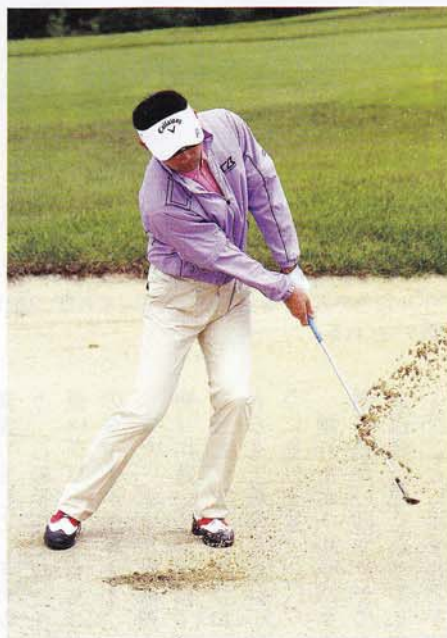
締まった砂はコンパクトな 打ち方で飛びすぎを抑える

砂が乾いているときはスイングのエネルギーが拡散されて飛距離が抑えられますが、雨の日は砂が硬く締まって伝導率がよくなるため、普段どおりの振り幅で打つと飛びすぎます。砂が締まっているときはいつもより振り幅を小さくして、フォロースルーを低く小さく止めるようにしましょう。



球を右に置いてハンドファースト

フェースを大きく開いて構えようとバンスが硬い砂にはじかれてしまうので、球を右足寄りに置き、フェースの開きを小さくしてハンドファーストに構える



低い入射角で低く打ち抜く

砂が締まっているときはバンスが跳ねてミスショットしやすいので、普段より低い入射角で打ち抜く

ココが
落とし穴!

グリーンが重くて転がりが悪く カップに届かないミスをしやすい

雨の日はグリーン奥の高い位置にカップを切ることが多いので、上りのロングパットを打つ機会が増えます。しかも、グリーンは水分を含んで重くなった状態です。ピットリの距離感で寄せようとする、大きくショートする危険があります。



雨ゴルフの 手引

パッティング編



上りの10メートル

雨の日は
コレ!

スタート前に
10メートルを入念に練習

ジャストタッチで距離を合わせにいく
と大きくショートしやすいので、強めの
タッチを練習してからラウンドに臨もう



2メートル下がって素振りしてから打つ

2メートル後ろでカップを見ながら素振りすれば、2割増しの振り幅がつけれる

強めのタッチで
カップまで
ボールを届かせる

雨の日は、上りのロングパットの
よしあしがスコアを大きく左右しま

すから、朝の練習グリーンでは上りの10メートルを入念に打っておくようにしましょう。

「上り傾斜」土雨で転がりが遅い」ということを考えれば、通常より2割増しの距離感で打つ必要があります。10メートルを打つときはボールのある場所から2メートル後ろに下がって、12メートルの距離を見ながら素振りをして、それから打ちましょう。この手順でパッティングすれば、重いグリーンでもちよいと強い強めのタッチが出せます。

また、ボールを普段より1個分左寄りに置いてフォロースルーを高くすると、アッパーブローにボールをとらえて転がりのいい球が打てるようになります。

濡れたボールやバターのフェース面に細かい砂や芝がつくと、転がりが極端に悪くなってしまいますから1打ごとにボールとフェースを拭くこともお忘れなく。

上りのロングパットがカギ！ 練習場で転がりのいい球を目指す

雨で重くなったグリーンは、ジャストタッチで合わせにいくとショートしやすいので注意。ここでは、雨の日に確実に2パット以内で上がるための朝の練習法を紹介しよう。

2012年度

うぐいす倶楽部 会員募集中!



年会費

1万8000円 (新規会員様 / 税込)

会員優待料金

平日は2B、3B割増しなし。土日祝は2Bのみ1050円割増し

会員特典

- 毎週月曜はレディースデー(女性会員様)500円割引(1、2月を除く)
- 毎週火曜はシニアデー(60歳以上の会員様)500円割引(1、2月を除く)
- 毎月、会員様昼食付きサンクスデーあり(1、2月を除く)
- プレーごとにポイント付与あり。プレー招待などに交換可
- 月例会とパーゴルフ・マンズリーグに会員料金を参加可

WORLD TOP GOLF
パーゴルフ

パーゴルフ限定 開業60周年記念 特別プラン

期間:2012年6月1日~7月15日

料金:平日9350円 土曜1万5350円

日祝1万4350円

●上記3B、4B料金。2Bの場合、平日は525円割増し、土日祝は2100円割増し



箱根湯の花ゴルフ場

☎ **0460-83-5111**

〒250-0523

神奈川県足柄下郡箱根町湯の花高原

<http://www.princehotels.co.jp/golf/yunohana>



通常

雨の日は
コレ!

球を左に置いて フォースルーを 高くする

アッパーブローに打つことでインパクトロフトが大きくなり、順回転の転がりのいい球になる



雨の日

雨の日の
Tactics

曲がるラインは 薄めに読んで強めに打つ

雨が降ると、ラインの曲がり幅が小さくなります。しかも重いグリーンに対応させて強めに打つため、ボールはさらに切れにくくなります。これらのことを頭に入れて、曲がるラインは薄めに読んで強めに打つようにしましょう。ボールが曲がり始めるブレークポイントをカップ寄りに設定すると、強めのタッチでストロークできます。

ブレークポイントを カップ寄りに設定

雨の日は通常のライン(青)よりも曲がり幅が小さくなる(赤)。ブレークポイントは普段よりカップ寄りに設定しよう。



雨の日

通常